

Pięć doskonałości

Om Mani Padme Hung Hri

Lama powiedział także:

My wszyscy, którzy osiągnęliśmy cenne ludzkie ciało, dające wolność i błogosławieństwa, i którzy pragniemy praktykować dharmę, musimy rozważyć następujące kwestie. Doskonałość miejsca to pozostawanie na odosobnieniu. Doskonałość nauczyciela to spotkanie z urzeczywistnionym guru. Doskonałość dharmy to praktyka niezrównanej wadźrajany. Doskonałość otoczenia to towarzystwo praktykujących, mężczyzn i kobiet, którzy pozostają w harmonii z dharumą. Doskonałość czasu to chwila obecna, kiedy to możemy praktykować, aby osiągnąć oświecenie jeszcze w tym życiu.

W chwili, gdy zbiegło się tych pięć doskonałości, powinniśmy praktykować świętą dharmę, która prowadzi do stanu buddy. Co się tyczy dharmy, najpierw poprzez praktyki wstępne musimy rozwijać bodhicittę, czyli zaniechać szukania wyłącznie własnej korzyści i szczęścia. Stanowczo powinniśmy odrzucić wszystkie światowe działania tego życia. Pamiętając o ascetycznym trybie życia i pilnej praktyce tych, którzy już uzyskali urzeczywistnienie, z pełną determinacją porzucmy zainteresowanie pożywieniem, ubraniem czy społeczną pozycją. Spożywajmy tyle, by pozostać przy życiu, nośmy to, co chroni przed wiatrem, i praktykujmy, nie zajmując się sprawami doczesnego życia.

Ponadto, skoro już uzyskaliśmy ciało dające możliwości i szanse, jeśli nie poświęcimy się ścieżce wyzwolenia, pamiętajmy, że to cenne ciało jest bardzo trudne do osiągnięcia i łatwe do stracenia. Nie wiadomo, kiedy umrzemy, a w chwili śmierci tylko dharmę nam pomoże, nic innego. A kiedy już umrzemy, będziemy się musieli odrodzić w jednym z sześciu światów, miotani to tu, to tam, po różnych miejscach w samsarze, jak woda wlewana do wiader wirujących na kole garncarskim. Nie marnujmy tego życia na wahania,

bo to teraz jest czas, by osiągnąć stan buddy. Pamiętajmy, jak trudno uzyskać te możliwości i dobre właściwości, pamiętajmy o śmierci i nietrwałości i w taki sposób poganiajmy siebie batem wielkiej pilności i zaangażowania. To teraz jest chwila, w której musimy naprawdę oddzielić się od samsary.

I chociaż mówi się, że różnych sposobów praktyki nie da się zliczyć, schemat jest następujący. Przygotowanie polega na rozwinięciu intencji, by uzyskać doskonałe oświecenie dla pożytku wszystkich istot. Zasadnicza praktyka to modlić się do mistrza. Etap końcowy to utrzymywanie tego doświadczenia, które powstaje w wyniku błogosławieństwa (osiągniętego przez modlitwę).

Odnosnie pierwszego etapu, na początku każdej sesji praktyki musisz pamiętać, by rozwijać bardzo czystą bodhicittę aspiracji i zastosowania. Przecież tutaj, w samsarze, wszystkie istoty, które były matkami, których jest wiele jak przestrzeń nieba, a zwłaszcza twoi troskliwi rodzice, byli od bardzo dawna nękanymi okrutnym cierpieniem. Czuj dla nich współczucie. Rozwiń intencję, by uwolnić ich od cierpienia, by mogły cieszyć się szczęściem. Myśl, jak szybko doprowadzić ich do stanu buddy. By to osiągnąć, módl się do guru i utrzymaj realizację naturalnego stanu. Poświęć się tej prawdziwej praktyce (bodhicitta).

Następnie, wszyscy nauczyciele stapiają się z ciałem twojego niezmiernie dobrego mistrza, który posiada naturę wszystkich buddów trzech czasów. Ofiaruj mu wszystko, co posiasz ciałem, mową i umysłem; wizualizuj również liczne ofiary. Potem, z najgłębszą wiarą i oddaniem módl się z głębi serca. Przyjmij cztery inicjacje, czy to w prosty, czy wyszukany w sposób. Na końcu guru stapia się z tobą. Mówi się, że w stanie, w którym ciało, mowa i umysł guru stapiają się z naszym ciałem, mową i umysłem, wytwory trzech czasów zostają odcięte.

Nie podążaj za myślami przeszłości. Nie wyczekuj przyszłych myśli. Uwolnij aktualną obecność od wysiłku i zagmatwania. Utrzy-

muj umysł wolny od sztuczności, naturalnie rozluźniony, płynący na swój sposób. Niech będzie zrelaksowany, ale nie oziębiały, spokojny, ale bez wytężonej koncentracji. Bez wysilania się, pozostawaj cichy. Bez chwytania, bądź swobodni. Bez ospałości, pozostawaj ożywiony i przytomny. Utrzymuj przejrzystość wolną od tępoty, wyrazistość wolną od zaciemnień. Trwaj nagi, wolny od zasłon. Nie rozwijaj myśli, lecz zostawaj promienny. W taki sposób doświadczysz wolności od łaknienia medytacyjnych doświadczeń przejrzystości, braku myśli i szczęścia. Doświadczysz rozpoznania bez obiektu, który należałoby utrzymywać, oraz bezpośredniej obecności pustki i przejrzystości. Nazywa się to *spokojnym przebywaniem* (*szine, Zhi-gNas*).

Pustka to nie nicość. Jest przejrzysta, lśniąca, świeża, wyrazista, czysta. Chciałbyś coś powiedzieć, ale nie potrafisz znaleźć odpowiednich słów. Chciałbyś to przekazać, ale jest poza wyrażeniem. Promiennność jest obiektem obecności. W prawdziwej naturze pustki przejrzystość jest obecna jako jej esencja. Tak oto prawdziwa natura twojej obecności jest bezpośrednio i całkowicie jawna – nazywa się to *pełnym widzeniem* (*lhagtong, Lhag-mThong*) albo *wglądem*.

Odnośnie do tego, co nazywa się *medytacją* lub *pozostawaniem w równowadze* (*mNyam-bZhag*), to obecność jest zjednoczeniem stanu spokoju i wyrazistego wglądu, oryginalna i nietknięta. Wolna od zaciemnień, zwana *naturalnym stanem*, *buddą* albo *pierwotną mądrością* (*Ye-Shes*).

Co się tyczy tego, co zwane jest *późniejszym osiągnięciem* albo *integracją*, nie odrzucaj niczego, ani niczego nie stwarzaj, patrz wyraźnie na własną naturę i pozostawaj rozluźniony. Utrzymuj to wobec myśli, dobrych czy złych. Trwaj w tym stanie, niezależnie, jakie myśli powstaną w odpowiedzi na obiekty sześciu zmysłów. W taki sposób wszystkie myśli zostają wyzwolone w naturalnej wolności, tak że wszystko, co powstaje, staje się pomocne w medytacji. Zastosowanie wiedzy, która wynika z tego stanu, zwie się *późniejszym osiągnięciem* (*rJes-Thob*).

Dzięki takiej praktyce bez wysiłku powstaje owoc w postaci stanu buddy. Wibrująca pustka obecności to aspekt natury, jej lśniąca przejrzystość to aspekt promienności, a różne przejawienia to aspekt manifestacji, który samoistnie powstaje i samoistnie się wyzwala. Pamiętajcie o tym, proszę.

Rady dla wielkich medytujących

Om Mani Padme Hung Hri

Rinpoche powiedział raz jeszcze:

Wy medytujący, mężczyźni i kobiety, którzy spędzacie lata na górskich odosobnieniach – wysłuchajcie przez chwilę tego, co ja, żebrak, mam wam do powiedzenia.

Do tej chwili błakaliśmy się w kółko po wielkim oceanie cierpienia, jakim jest samsara. Bardzo długo znosiliśmy straszliwe nieszczęścia, raz za razem trafiając do każdego ze światów. W taki sposób przechodziliśmy niewyobrażalne cierpienia narodzin i umierania. A wszystko to dlatego, że z powodu niewiedzy nie pojęliśmy natury naszej własnej obecności.

Jeśli chcecie teraz pojąć naturę obecności, musicie praktykować świętą dharmę. Mówi się, że obejmuje ona ogromną liczbę sutr, tantr i komentarzy. Nauki Buddy są rozległe. Jest wiele źródeł, komentarzy, jest zatem mnóstwo dróg, jakimi poprzez różne teksty możemy wkroczyć w obszar dharmy. A jednak dla nas, wielkich medytujących, nie ma potrzeby wielu różnych nauk. Potrzebujecie przejrzystej realizacji własnej bezpośredniej obecności, która jest samą esencją całej dharmy. Jeśli ją macie, to mieści ona w sobie znaczenie całej dharmy. Grzmot Buddy towarzyszy urzeczywistnieniu własnej obecności.

Oto jak powinniście osiągnąć tę właśnie realizację. Rozpoczynajcie od rozwijania bodhicitty. Trwając w naturze poglądu Saman-

tabhadry, rozwijajcie pragnienie przyniesienia pożytku tylu istotom, ile wypełnia nieograniczoną przestrzeń. Modląc się z głębokim wewnętrznym oddaniem, wejdźcie w czystą gurujogę. Przyjmujcie cztery inicjacje, później pozwólcie, by guru stopił się z nami – trwajmy w tym stanie zjednoczenia własnego umysłu z jego umysłem. Nie angażujcie się i nie podążajcie za nawykami pragnień z przeszłości. Nie wspierajcie myśli rozważających przyszłość. W chwili obecnej pozostańcie wolni od wyobrażeń dotyczących aktywności podmiotu i tego, co musi być zrobione. Musicie rozpoznać we własnej obecności zrozumienie buddy.

Natura własnej obecności jest pusta i nie ma osobnej substancji. Wolna od interpretacji intelektualnych. Stanowi samoistną przejrzystość i pojmuje sama siebie. Czysta i niesplamiona. Wolna od skupienia na przedmiotach czy opierania się na cechach. Prawdziwej natury nie da się uchwycić w postaci czegoś konkretnego. Nie jest naznaczona ani splamiona żadną z zalet buddów czy wad czujących istot. Nie dotykają jej ani błędy, ani dobre właściwości, wynikające z rozpoznania dobrych i złych czynów. Jest poza wszelkimi nazwami dharmy, jak *dzogczen* czy *czagczen*³⁴. Dobro czy zło, trwałość czy zanik bez śladu, narodziny czy zniszczenie, ruch i zmiany, ograniczenia i wyzwalenie, zysk i strata, nadzieje lub lęki, akceptacja lub odrzucanie, powstrzymywanie lub praktykowanie – w odniesieniu zarówno do tych, jak i wszelkich innych postaw, zjawisk czy cech w samsarze albo nirwanie natura pozostaje całkowicie obojętna. W ogóle od niczego nie zależy. Z niczym się nie łączy. Nic jej nie dotyka. Nic jej nie może splamić. Nie ma preferencji. Nie ma błędu.

Prawdziwa natura własnej obecności jest bardzo przejrzysta, wyrazista, lśniąca, świeża i obnażona. Jest to pogląd buddów. Jej natura jest pusta, jej aspektem jest przejrzystość, a jej przejawienie wszystko

34 Tybetański termin oznaczający mahamudrę (przyp. red.).

przenika. Najpierw trzeba rozpoznać swoją naturę, potem odnajdywać się w niej, a wreszcie pozostawać niezmiennie w tym stanie.

Wielcy medytujący, mężczyźni i kobiety, jeśli w pewnym stopniu zrozumieliście, czym jest obecność, to powiem, jak ją chronić. Utrzymujcie ją wolną od intelektualizacji, bez otępienia i zasłon, a także bez niepokoju i rozproszenia, świeżą i wyrazistą. W sposób rozluźniony i równomierny trwajcie w obecności wolnej od myśli. W pustej przejrzystości, utrzymujcie obecność wolną od bytów (tj. niezależnych rzeczy – przyp. tłum.). Bądźcie bezpośrednio obecni, bez chwytania. Wyraźnie zachowujcie obecność, której brak korzenia. Bądźcie obecni w obnażony, wolny od zaciemnień sposób. Naturalnie trwajcie w obecności wolnej od sztuczności.

Wielcy medytujący, nie łączcie tego z inną dharmą. Nie mieszajcie z innymi naukami, gdyż ta obecność pozostaje jedyna. Nie ma przyjaciół ani towarzystwa. Jest naga. Zachowajcie ją stabilną i spokojną – jaka jest.

W tym stanie pojawią się zjawiska wywołane przez obiekty sześciu zmysłów. Nieważne jednak, co się stanie, wobec samych zjawisk, ich formy, ich pustki, ich lśnienia – bądźcie wolni od lgnięcia. Nie spychajcie zjawisk na zewnątrz. Nie umieszczajcie obecności wewnątrz. Obecność i zjawiska nie są oddzielne, trwajcie zatem w bezpośredniej przejrzystości wolnej od podziału na wewnątrz i zewnątrz.

Wszystkie powstające myśli, dobre albo złe, subtelne czy prymitywne, jakie by nie były, są niepohamowaną naturalną energią obecności. Nie szukajcie zatem błędów. Nie akceptujcie i nie odrzucajcie. Trwajcie w bezpośrednim i wolnym od chwytania samoistnym powstawaniu i samoistnym wyzwaniu. Utrzymujcie jednoczesność pojawiania się i wyzwania.

Nieważne, co robicie, działajcie bez myślenia, swobodnie i spontanicznie. Niczego nie chwytajcie – bądźcie swobodni i rozluźnieni. Nie koncentrujcie się na żadnym z obiektów – utrzymujcie prze-

pływ. Niezrodzony, który płynie i płynie. Nieprzerwany, wciąż płynie. Bądźcie rozluźnieni, wiedząc, że żadna z rzeczy nie ma swojej niezależnej natury.

Jogini, który praktykują tę natychmiastową obecność, nie mają wielu potrzeb. Jest dużo nauk, które można studiować, a jednak to nie wprowadzi was we własną obecność. Porzućcie zatem te dharmaiczne działania, a bezpośrednia obecność będzie bardzo prosta. Ona jest bardzo niebezpieczna dla samsary. To najgroźniejszy niszczyciel pomieszania. Szybko zmierza do stanu buddy i błyskawicznie osiąga korzyść dla siebie i innych.

Kiedy umieracie, pozwólcie, by wasz oddech ustał w stanie naturalnej przejrzystej obecności. Zjednoczcie swoją obecność z naturalnym stanem Samantabhadry. W jednym życiu uzyskacie stan buddy w podstawie. Dla pożytku innych podejmijcie się działania, tak jak Samantabhadra. Kiedy poznaliście ten kluczowy punkt, bądźcie pilni wyłącznie w praktyce obecności. Łatwo spędzić życie w rozproszeniu, dlatego tak ważne, by tego unikać. To miałem do powiedzenia.

Jeśli obdarzeni szczęściem ludzie będą praktykować tę instrukcję, doprowadzi ona do oświecenia w ciągu jednego życia. Jest to praktyka wstępna zwana *Szybką ścieżką do oświecenia*, dzięki której wszystkie istoty mogą osiągnąć stan buddy w jednym życiu. Ułożył ją Budda Śri. Drukował gZung Bru'i-Phyin.

Niech dzięki tej zasłudze wszystkie istoty osiągną stan buddy.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain